



# SEN PROTEINA DE VACA

## OUTUBRO 2023

LUNS

02/10/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR DE SOIA

MARTES

03/10/2023

ESPIRAIS O FORNO

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

FABAS VEXETAIS

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XUDIAS REFOGADAS

IOGUR DE SOIA

XOVES

05/10/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

XAMON ASADO

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

VENRES

06/10/2023

CREMA DE CENORIA

ATÚN GUISADO

FIDEOS

FROITA

Semana 1

09/10/2023

LENTELLAS A CASEIRA

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

IOGUR DE SOIA

10/10/2023

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

11/10/2023

CREMA CAMPERA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDIÑEIRA

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

GUISO DE PORCO CON ARROZ

FROITA

Semana 2

16/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO

POLO O CHILINDRON

PATACA GUISADA

FROITA

17/10/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS CON CENORIAS

IOGUR DE SOIA

18/10/2023

SOPA DE PASTA

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

19/10/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS

XAMÓN ASADO EN SALSA

PURÉ DE PATACA

IOGUR DE SOIA

20/10/2023

CREMA DE CENORIA

GUISO DE LURAS CON FIDEOS

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

24/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

25/10/2023

XAMON ASADO

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

26/10/2023

PASTA NAPOLITANA

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR DE SOIA

27/10/2023

ENSALADA CON HUEVO

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

PATACA GUISADA

FROITA

Semana 4

30/10/2023

CALDO VEXETAL

XARDA A MARIÑEIRA

PATACAS O ROMERO

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA

FROITA

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

Semana 5